

Oslo, 3. mars 2017

**Verdens nyredag markeres 9. mars**  
Årets fokus er nyresykdom og fedme  
- en sunn livsstil for sunne nyrer

*Alvorlig kronisk nyresykdom har dramatiske konsekvenser for den enkeltes liv, og kan aldri reverseres. Dersom bare én pasient kan spares for dialyse, spares også samfunnet for 750 000 kroner i året.*

- Overvekt er et økende problem i den vestlige verden, 20-30 prosent av befolkningen er overvektige. Norge er intet unntak. Fedme innebærer økt risiko for en rekke sykdommer som forverrer livskvaliteten og forkorter livet. To viktige sykdommer i denne sammenheng er diabetes type 2 og nyresvikt som igjen øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Høyt blodtrykk er også en del av bildet, sier overlege Egil Hagen, leder i Norsk Nyremedisinsk forening.

- Selv om diabetes type 2 i stor grad er arvelig, er det mye den enkelte kan gjøre for å forebygge eller utsette utvikling av sykdommen. Vi vet at de største risikofaktorene for diabetes type 2 er usunt kosthold, overvekt/ fedme og inaktivitet. Det er ingen som kan spise eller trene for deg, men samfunnet har et ansvar for å tilrettelegge slik at alle kan gjøre sunne valg, sier generalsekretær i Diabetesforbundet Bjørnar Allgot.

Mange har allerede fått nyresykdom når de oppdager sin diabetes type 2. Tidlig oppdagelse er svært viktig for å unngå livstruende komplikasjoner og lidelse. Uoppdaget diabetes type 2 koster svært mye - både for den enkelte og for samfunnet. En enkelt pasient i dialyse koster samfunnet 750 000 kroner i året.

- Landsforeningen for Nyrepasienter og Transplanterte opplyser at antall dialysepasienter har økt med 43 prosent på 10 år, og er stigende. Det er nå 1400 pasienter i dialysebehandling i Norge. Behovet for nyretransplantasjoner øker også, det er nå 337 pasienter på venteliste for ny nyre, sier Ragnar Skjøld, styreleder i LNT.

*Hva kan du selv gjøre?*

Et viktig budskap er at dette kan forebygges. Nøkkelen er å være bevisst på å unngå overvekt. Dette oppnås ved et sunt kosthold og regelmessig trening. Det beste er å etablere gode vaner allerede i barneårene. Det hviler et stort ansvar på foreldre, skole og helsetjenesten for å forebygge og skape en sunn livsstil.

**Kontaktpersoner:**

Bjørnar Algot  
generalsekretær  
Diabetesforbundet  
Mobil: 901 77 631

Ragnar Skjøld  
styreleder  
LNT  
Mobil: 906 12 723

Egil Hagen  
leder  
Norsk Nyremedisinsk forening  
Mobil: 907 16 053